**臺南市﹝歸仁區體育會﹞辦理運動i臺灣計畫﹝單車運動樂活計畫﹞**

**﹝單車成年禮100公里﹞申請計畫書**

一、目的：藉由運動i臺灣活動，結合臺南市府城古都的文化特色，透過古蹟單車的巡禮來認識臺南市歷史、民俗與風情，讓我們未來的主人翁透過完成100公里的單車騎乘自我認同之目標。通過這隆重儀式後，才會被認定為足堪大任的成年人。

二、指導單位：教育部體育署

三、主辦單位：台南市政府

四、承辦單位：臺南市歸仁區體育會

五、活動時間：104年06月04日(星期六) 上午8：00～17：00。

六、集合地點：臺南市體育場(臺南市體育路10號體育處前廣場)。

七、集合時間：上午8點前。

八、騎乘路線：臺南市體育場→億載金城→安平古堡→正統鹿耳門聖母廟→

西港大橋→總爺藝文中心(台南市麻豆區南勢里5號)→

新化老街→臺灣歷史博物館→臺南市體育場

(全長100公里)。

九、參與對象：限16~20歲（國中三年級～大專三年級在學學生），每隊次為10人（各隊次若報名不足10人，由大會安排併組）每隊次另需領隊教師1名，作為該隊之領騎，並協助途中秩序與安全之維護。

十、參與人數：預估參與人數約200人；現場觀賞人口300人。

十一、活動行銷宣傳：透過運動i臺灣地圖、平面媒體、網路等媒體，宣導「樂在運動、活得健康」理念，營造運動生活化有利條件。

十二、辦理方式：

（一）活動內容：規劃臺南市古蹟巡禮的方式經由：臺南市體育場(起啟典禮)→億載金城→安平古堡→正統鹿耳門聖母廟→西港大橋→總爺藝文中心(台南市麻豆區南勢里5號)→新化老街→臺灣歷史博物館→臺南市體育場(領取完成證書，平安賦歸)。(全長100公里)。

（二）活動特色：所有參加同學均需經過100公里由單車騎乘運動洗禮，蛻變為羽翼豐美自信成熟的成年。

（三）活動宣傳：透過平面、網路等媒體，及登錄打造運動島地圖及行文臺南市各大專校院、高中、國中邀集同學報名參加，另發邀請函邀請地方首長蒞臨開幕鳴槍。

(四)安全講習：參加學員須全程參加行前安全講習始能參加單車活動(於報名時提供講習證明)，且須參加本會辦理單車相關活動之行前安全教育。

十三、經費來源：體育署補助款，預估經費概算表依詳細實支填列核銷。

十四、預期效益：

(一)預估參與人數達200人，吸引觀賞性人口300人，增加運動人口。

(二)希望參加活動成員經過100公里的單車騎乘後，能提升個人的自我認同感，培養正當休閒運動習慣，增強強健體魄，正向迎接人生未來的挑戰。

十五、報名方式：自即日起至5月27日(五)前或額滿為止。

十六、報名費用：免報名費。大會提供旅遊平安險（300萬額度）、中餐、茶水、補給品、餐盒、完騎證明。

＊備註：為確保本活動參與者安全，請於計畫內敘明非活動參與對象（如：眷屬、親友、師長及志工人員等），如隨行參與騎乘活動應事先自行投保保險或洽主辦單位協助代辦保險事宜。

＊**因考量每位學員的熟悉感，鼓勵參加同學盡量自備單車，如果需要本會代訂單車者，請報名時先告知代訂單車，並先繳交租車費100元(本會負擔300元)，於報到地點提領與歸還腳踏車**。

十七、當日活動流程配當表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序 | 時間 | 實施內容 | 地點 |
| 1 | 8：00～8：30 | 辦理報到  領取單車 | 台南市體育場 |
| 2 | 8：30～9：00 | 行前安全解說 | 台南市體育場 |
| 3 | 9：00～9：20 | 開幕典禮/  鳴槍儀式 | 台南市體育場 |
| 4 | 9：20～16：30 | 鳴槍出發/  古蹟巡禮 | 依規劃路線 |
| 5 | 16：30～17：00 | 閉幕典禮/  領發證書 | 台南市體育場 |

十八、注意事項：

1. 本活動不適合特殊疾病患者參加（如高血壓、心血管疾病、心臟病、糖尿病、癲癇症、氣喘等）有上列疾病者請勿參加。

2.騎乘自行車請務必配戴安全帽，並遵守交通規則，事先做好暖身運動，聽從大會之規定。

3.活動當日若欲臨時身體不適，敬請停止繼續活動，勿勉強參與。

4.遇天候狀況不良或不可抗拒之因素時，大會有權臨時變更行程或緊急終止活動，參加者必須遵從活動總指揮緊急應變措施及決定。

5.本活動備有救護人員及救護車隨行，提供臨時傷害救援之服務。

6.本活動備有車輛急修服務，尾隨車隊同行服務。

7.請自備單車、著運動服、安全帽、手套、袖套、小腰包/背包、雨衣、禦寒風衣、防曬油、自行車鞋或硬底運動鞋（騎乘單車請勿穿拖鞋與涼鞋），個人藥品、健保卡。

8.凡報名參加本活動之人員，於活動前一週，請至臺南市體育總會網頁「最新消息」所公告之「單車成年禮報到須知」瞭解實施細則。

9.對本活動如有疑問請洽詢承辦人：

臺南市歸仁區體育會承辦人陳肇芳小姐0936-252252。

10.本活動辦法如有未盡事宜得隨時修正公布之。

十九、其他：本活動計劃，經由「臺南市體育處」核審後執行。

**臺南市﹝歸仁區體育會﹞辦理運動i臺灣計畫﹝單車運動樂活計畫﹞**

**﹝單車成年禮100公里﹞之單車成年禮報名表**

附件2

**學校單位： 聯絡地址：**

**聯絡人： 聯絡電話：**

**行動電話： 傳真電話：**

**＊一張報名表限填同一組別，每隊次10人以上（領隊必須為領騎師長）該隊次未滿10人者，由大會安排併組。**

**＊有需代訂腳踏車（100元租金/部）及素食者，請於報名時一併繳交及註明。**

**參加小組名單**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **編號** | **姓名** | **身分證字號** | **生日** | **手機號碼** | **緊急**  **聯絡人** | **緊急聯絡**  **人電話** | **租車** | **素食** |
| **領隊師長** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**註：1.本報名表請以正楷清楚書寫或使用電腦繕打列印。**

**2.報名表請E-mail：**[**chaofang0312@gmail.com**](mailto:chaofang0312@gmail.com)**，並請電0936-252252陳小姐確認。**